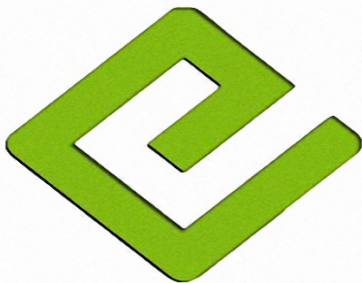


Indonesian and English version

# ALAM PENANTIAN



<http://www.buddhachannel.tv/>



ePUB

*Created by*

[www.scribd.com/madromi](http://www.scribd.com/madromi)



## ALAM PENANTIAN

(Bardo Thodol)

**Buku Kematian Dari Tibet**

---

(Indonesian version and [english version](#))

---

The Tibetan Book of the Dead, judul yang sebenarnya adalah "Pembebasan Besar dengan Mendengar didalam Keadaan Antara" atau "Bardo Thodol", secara tradisional diyakini sebagai karya legendaris Padma Sambhava di abad ke-8. Buku ini bertindak sebagai panduan bagi orang mati selama keadaan intervensi antara kematian dan kelahiran kembali berikutnya. Dia dianggap sebagai salah satu orang pertama yang membawa Budha ke Tibet. Bardo Thodol adalah panduan yang dibacakan untuk orang mati saat mereka berada dalam keadaan antara kematian dan reinkarnasi dalam rangka untuk mengenali sifat pikiran mereka dan mencapai pembebasan dari siklus kelahiran kembali.

Bardo Thodol mengajarkan bahwa sekali kesadaran dibebaskan dari tubuh, pikiran tersebut menciptakan realitasnya sendiri seperti dialami dalam mimpi. Mimpi ini terjadi di berbagai tahapan (Bardos) dengan cara baik yang indah maupun yang menakutkan. Melalui visi rasa damai dan amarah dan kemunculan dewa, dan, karena kesadaran almarhum adalah dalam kebingungan karena tidak lagi terhubung ke tubuh fisik, hal itu membutuhkan bantuan dan bimbingan sehingga pencerahan dan pembebasan dapat mungkin terjadi. Bardo Thodol mengajarkan kita bagaimana bisa mencapai Nirvana dengan mengenal dan akan menuju alam surgawi bukan turun ke alam yang lebih rendah di mana siklus kelahiran dan kelahiran kembali akan terus berlanjut.

Berikut ini adalah deskripsi dari alam Bardo dimana seseorang akan melalui perjalanan

ini setelah kematian.

## **Bardo Pertama**

Bardo pertama datang pada saat kematian, ketika disana ada Cahaya Bening dari Realitas Tertinggi (the clear light of the ultimate reality). Ini adalah sangat pokok dan substansi dari keadaan pembebasan, jika hanya jiwa dapat mengenalinya dan bertindak untuk tetap di dalam keadaan itu.

Petunjuk dimaksudkan untuk dibaca pada saat kematian seseorang adalah dirancang untuk membantu dia melakukan hal ini. Dia diberitahukan, pertama-tama, untuk merangkul pengalaman tertinggi ini tidak dalam cara yang mementingkan diri sendiri dan egois melainkan dengan cinta dan kasih sayang untuk semua makhluk hidup.

Hal ini akan membantu dia dalam langkah kedua, yaitu untuk menyadari bahwa pikiran dan diri sendiri identik dengan Cahaya Bening, menyiratkan bahwa ia sendiri adalah Realitas tertinggi, "semua adalah Buddha", melampaui waktu, keabadian, dan semua penciptaan. Jika ia dapat mengenali saat ini dalam keadaan tertinggi pada saat kematian, ia akan mencapai pembebasan - yaitu, ia akan tetap berada di dalam Cahaya Bening selamanya. Kondisi ini disebut "Dharmakaya", tubuh spiritual tertinggi dari Buddha.

Kebanyakan dari jiwa bagaimanapun akangagal untuk melakukan hal ini. Mereka akan ditarik ke bawah oleh berat karma mereka ke tahap kedua dari Bardo pertama, yang disebut cahaya bening kedua yang terlihat segera setelah kematian. Pada titik ini, ada petunjuk yang terpisah untuk dibaca sesuai dengan kondisi spiritual dari orang tersebut selagi hidup.

Bagi seorang individu yang maju dalam meditasi dan praktik spiritual lainnya, disana ada petunjuk berulang-ulang yang sama seperti pada saat kematian, memerintahkan dia untuk mengakui dirinya sebagai Dharmakaya. Untuk orang yang masih di tingkat siswa pada jalan spiritual, ada perintah baginya untuk merenungkan "dewa yg mengawasi", yaitu, dewa tertentu dimana ia melakukan praktek kebaktian selagi hidup.

Akhirnya, "jika almarhum dari orang biasa", tidak mahir dalam disiplin spiritual, instruksi

ini adalah untuk "merenungkan Kasih Sayang Allah", yang berarti sebuah "Avatar" yang disembah oleh orang banyak, setara dengan Yesus sebagai dipahami oleh rata-rata orang Kristen.

## **Bardo Kedua**

Jika jiwa masih belum dibebaskan pada tahapan ini, akan turun ke Bardo kedua, yang dikatakan berlangsung selama dua minggu. Bardo kedua juga dibagi menjadi dua bagian; dibagian pertama, jiwa almarhum bertemu dengan apa yang disebut sebagai "Dewa Damai."(the peaceful deities)

Pada masing-masing dari tujuh hari, khususnya wujud Buddha-akan muncul dalam cahaya dan kemuliaan, dengan sebuah rombongan malaikat pembantu. Pada saat yang sama, pada setiap hari pada gilirannya akan menyinari dari salah satu dari enam dunia dari alam semesta Buddha, yang disebut "Lokas" (arti dasarnya adalah "tempat"; kata-kata bahasa Inggris "lokasi" dan "locale" adalah berasal dari akar bahasa Sanskerta yang sama).

Pada hari pertama dari Bardo kedua, tampaknya jiwa ilahi Bapa-Ibu -yaitu, dewa tertinggi alam semesta, melampaui semua dualitas, termasuk pembagian ke dalam jenis kelamin. Langkah berikutnya nasib dari jiwa ini ditentukan oleh reaksinya terhadap Allah ini. Jika selama hidupnya di Bumi hidup dengan baik, dia sekarang akan berada dalam keadaan suci dan kasih karunia, dan ia akan masuk ke dalam sukacita dari Allah dan mencapai pembebasan.

Jika di sisi lain ia telah menjalani hidupnya dengan tercela dan jahat, efek dari karma buruknya akan menyebabkan adanya radiasi intens dari Allah yang menyebabkan rasa takut dan teror di dalam hatinya, dan ia akan ditarik bukan oleh cahaya lembut dari Deva-Loka, yang telah terbit bersama dengan dewa ini. Ini masih merupakan nasib yang cukup menarik karena para dewa adalah Gods (atau malaikat), dan Loka mereka setara dengan surganya pemeluk Kristen;

Namun, didalam ajaran Buddha adalah bahwa bahkan surga bukanlah tujuan spiritual tertinggi, karena masih hanya merupakan alam sementara di alam semesta berwujud.

Pembebasan diyakini menjadi satu-satunya tempat istirahat terakhir dan permanen bagi jiwa, alam tanpa wujud yang melampaui semua eksistensi.

Pada hari kedua, disana muncul Dewa tertinggi kedua di jajaran Buddhisme - pada kenyataannya, ia sebenarnya merupakan Pribadi Kedua dari Tritunggal Kudus di literal Buddhisme. Pada saat yang sama, disana muncul cahaya berasal dari neraka; dan di sini kita perhatikan bahwa, seperti surga Buddhisme bukanlah alam permanen, kekal, demikian juga dengan nerakanya. Bahkan jiwa-jiwa yang paling celakapun akhirnya mereka akan keluar bahkan lubang terdalam dari neraka sekalipun, seperti jiwa tertinggi dan paling murnipun akhirnya akan kehilangan pijakan mereka di surga dan turun lagi ke dalam siklus kematian dan kelahiran kembali. Pembebasan adalah satu-satunya jalan keluar.

Sekali lagi, jika jiwa merespon "cahaya putih menyilaukan" Allah kedua dengan sukacita hati yang murni, dengan demikian ia akan dibebaskan; tetapi jika ia secara khusus bereaksi dengan KEMARAHAN dari setelah terlibat dalam perwakilannya di Bumi ini, ia akan mundur dari cahaya dalam ketakutan dan ditarik ke dalam neraka.

Pola ini diulang pada hari ketiga; kali ini adalah kesalahan jika egoisme yang akan menyebabkan jiwa untuk bereaksi terhadap Allah dengan rasa takut, dan dia akan ditarik ke dunia manusia, di mana inkarnasi berikutnya akan terjadi. Pada hari keempat baru muncul Allah dari Hidup Kekal; jika jiwa memiliki reaksi negatif kepadanya karena kikir dan melekat, dia akan ditarik ke arah kelahiran kembali di Preta-Loka, sebuah dunia "hantu lapar" yang memiliki perut besar dan tenggorokan dengan ukuran lubang kecil, dan sehingga mereka berkelana dalam keadaan konstan akan keinginan rakus yang tak terpuaskan.

Pada hari kelima datang Allah dalam bentuk Penakluk yang Mahakuasa; kali ini keemburuan yang akan menggeser jiwa, dan dia akan terlahir kealam Asura-Loka, sebuah dunia yang terdiri dari prajurit-dewa (atau setan) yang ganas. Pada hari keenam semua dewa kembali dan muncul bersama-sama, bersama dengan cahaya dari semua keenam Lokas. Pada hari ketujuh muncul Dewa Pemegang Pengetahuan, yang lebih galak dan bertampang Iblis daripada yang sebelumnya telah muncul; dan pada kenyataannya mereka adalah semacam elemen transisi ke tahap berikutnya dari Bardo kedua, di mana jiwa bertemu dengan para dewa murka.

Sementara itu, jika karena kebodohan jiwa tidak dapat menghadapi Dewa, Pemegang Pengetahuan ia akan ditarik ke arah Brute-Loka - yaitu, ia akan terlahir kembali di bumi sebagai seekor binatang.

Pada minggu kedua Bardo kedua, jiwa bertemu dengan tujuh legiun Dewa: murka yang mengerikan, setan menakutkan yang menjulurkan dengan api dan pedang kepadanya, meminum darah dari tengkorak manusia, mengancam untuk melampiaskan penyiksaan kejam kepadanya, untuk melukai, mengeluarkan isi perut, memenggal dan membunuhnya. Tentu saja kecenderungan alami, bagi jiwa adalah mencoba untuk melarikan diri dari makhluk-makhluk ini dalam ketakutan, teriakan, dan teror tetapi ketika dia melakukannya, semuanya akan hilang.

Petunjuk dari Bardo pada tahapan ini bagi jiwa adalah untuk tidak takut, melainkan untuk mengenali bahwa Dewa murka sebenarnya adalah merupakan Dewa damai yang menyamar, sisi gelap mereka mengejawantah sebagai akibat dari karma buruknya sendiri. Jiwa disuruh agar tenang dalam menghadapi setiap setan dan memvisualisasikan sebagai dewa itu sebagai dewa yang sebenarnya, atau yang lain sebagai dewa pengawas itu sendiri; jika ia dapat melakukan hal ini, ia akan bergabung dengan makhluk dewa ini dan mencapai tingkat Pembebasan yang kedua, aspek yang lebih rendah daripada itu adalah sekarang menjadi yang terbaik yang bisa diharapkan pada Bardo kedua.

Selanjutnya, ia diberitahukan untuk membangkitkan fakta bahwa semua makhluk yang menakutkan ini adalah tidak nyata, tetapi hanya ilusi yang berasal dari pikirannya sendiri. Jika ia bisa menyadari hal ini, mereka akan lenyap dan dia akan dibebaskan. Jika ia tidak bisa, ia akhirnya akan mengembara sampai ke Bardo ketiga.

### **Bardo Ketiga**

Dalam Bardo ketiga jiwa bertemu dengan Dewa Kematian, sesosok dewa setan menakutkan yang muncul dalam asap dan api, dan mengenakan jiwa pada sebuah Penghakiman. Jika orang yang meninggal protes bahwa ia tidak pernah melakukan perbuatan yang jahat, Dewa Kematian memegang dihadapannya Cermin Karma, "dimana setiap tindakan yang baik dan jahat jelas tercermin." Sekarang setan mendekati dan mulai menimbulkan siksaan dan hukuman atas jiwa untuk perbuatan jahatnya.

Petunjuk di Bardo Thodol baginya adalah untuk berusaha mengenali bahwa semua makhluk ini adalah kosong, termasuk Dewa Kematianya sendiri; orang yang meninggal diceritakan bahwa seluruh adegan ini berlangsung di sekelilingnya adalah proyeksi dari pikirannya sendiri. Bahkan di sini ia dapat mencapai pembebasan dengan mengakui akan hal ini.

Jiwa yang masih belum dibebaskan setelah penghakiman sekarang akan ditarik tanpa belas kasihan terhadap kelahiran kembali. Cahaya dari enam Lokas akan menyingsing lagi; menjadi salah satu dunia dimana jiwa harus dilahirkan, dan cahaya dari seseorang dimana dia ditakdirkan akan bersinar lebih terang dari yang lain.

Jiwa masih mengalami penampakan menakutkan dan penderitaan dari Bardo ketiga, dan ia merasa bahwa ia akan melakukan apa saja untuk melarikan diri dari kondisi ini. Dia akan mencari perlindungan dalam apa yang tampaknya gua atau tempat persembunyian, tetapi yang sebenarnya pintu masuk kedalam rahim. Dia diperingatkan akan hal ini dari teks Bardo Thodol, dan mendesak untuk tidak masuk pada tempat tersebut, tetapi dengan hanya merenungkan pada Cahaya bening untuk itu masih mungkin baginya untuk mencapai derajat ketiga pembebasan dan menghindari kelahiran kembali.

Akhirnya ada suatu titik di mana tidak mungkin lagi untuk mencapai pembebasan, dan setelah hal ini jiwa diberikan petunjuk tentang cara untuk memilih rahim terbaik bagi inkarnasi yang menguntungkan. Metode dasar adalah non-attachment: (tidak melekat) Dan mencoba untuk naik keatas dari kedua atraksi baik bagi kesenangan duniawi maupun penolakan dari keburukan duniawi.

**Akhir dari Bardo Thodol adalah:**

"Biarlah kebajikan dan kebaikan akan disempurnakan dalam segala hal."

**{Let virtue and goodness be perfected in every way}**

---

**TAMAT BAHASA INDONESIA**



## **BARDO THODOL**

### **The Tibetan Book of the Dead**

The Tibetan Book of the Dead, whose actual title is "The Great Liberation upon Hearing in the Intermediate State" or "Bardo Thodol", is traditionally believed to be the work of the legendary Padma Sambhava in the 8th century A.D. The book acts as a guide for the dead during the state that intervenes between death and the next rebirth. He is considered to be one of the first persons to bring Buddhism to Tibet. The Bardo Thodol is a guide that is read aloud to the dead while they are in the state between death and reincarnation in order for them to recognize the nature of their mind and attain liberation from the cycle of rebirth.

The Bardo Thodol teaches that once awareness is freed from the body, it creates its own reality as one would experience in a dream. This dream occurs in various phases (Bardos) in ways both wonderful and terrifying. Overwhelming peaceful and wrathful visions and deities appear and, since the deceased's awareness is in confusion of no longer being connected to a physical body, it needs help and guidance so that enlightenment and liberation may occur. The Bardo Thodol teaches how we can attain Nirvana by recognizing and going toward the heavenly realms instead of descending into the lower realms where the cycle of birth and rebirth will continue.

The following is a description of the Bardo realms that one travels through after death.

### **The First Bardo**

The first Bardo comes at the very moment of death, when there dawns the Clear Light of the Ultimate Reality. This is the very content and substance of the state of liberation, if only the soul can recognize it and act in a way to remain in that state. The instructions intended to be read at the moment of the person's death are designed to help him do this. He is told, first of all, to embrace this supreme experience not in a selfish and egoistic way but rather with love and compassion for all sentient beings. This will aid him in the second step, which is to realize that his own mind and self is identical with the Clear Light, implying that he himself IS the Ultimate Reality, "the All-good Buddha", transcending time, eternity, and all creation. If he can recognize this while in this supreme state at the

moment of death, he will attain liberation - that is, he will remain in the Clear Light forever. This condition is called the "Dharmakaya", the highest spiritual body of the Buddha.

Most souls, however, will fail to do this. They will be pulled down by the weight of their karma into the second stage of the first Bardo, called the Secondary Clear Light seen immediately after death. At this point, there are separate instructions to be read according to the spiritual condition of the person while in life. For an individual advanced in meditation and other spiritual practices, there is repeated over and over the same instructions as at the moment of death, enjoining him to recognize himself as the Dharmakaya.

For a person who was still at a student-level on the spiritual path, there is the injunction for him to meditate on his "tutelary deity", that is, the particular god for whom he performed devotional practices while alive. Finally, "if the deceased be of the common folk", unpracticed in any spiritual disciplines, the instruction is to "meditate upon the Great Compassionate Lord", which is to say an "Avatar" worshipped by the multitude, equivalent to Jesus as conceived by the average Christian.

## **The Second Bardo**

If the soul is still not liberated at this stage, it will descend into the second Bardo, which is said to last for two weeks. The second Bardo is also divided into two parts; in the first, the soul of the deceased encounters what are referred to as "the Peaceful Deities." On each of the seven days, a particular Buddha-being will appear in radiance and glory, with a bevy of angelic attendants. At the same time, on each day in turn there will shine a light from one of the six worlds of the Buddhist universe, called "Lokas" (the basic meaning is "place"; our English words "location" and "locale" are derived from the same Sanskrit root).

On the first day of the second Bardo, there appears to the soul the divine Father-Mother - that is, the supreme deity of the universe, transcending all dualities, including the division into sexes. The next step in the destiny of the soul is determined by his reaction to this God. If his life on Earth was well lived, he will now be in a state of purity and grace, and

he will enter into the joy of the God and attain liberation.

If on the other hand he has lived an ignoble and impious life, the effects of his bad karma will cause the intense radiant presence of the God to strike fear and terror in his heart, and he will be drawn instead to the softer light of the Deva-Loka, which has dawned along with this deity. This is still a fairly attractive fate, for the Devas are the Gods (or angels), and their Loka is equivalent to the Christian heaven; however, the Buddhist teaching is that even heaven is not the highest spiritual objective, because it is still only a temporary state in the manifest universe. Liberation is believed to be the only final and permanent resting-place for the soul, an un-manifest state beyond all existence.

On the second day, there appears the second-highest God in the Buddhist pantheon - in fact, he is actually the Second Person in the literal Buddhist Holy Trinity. At the same time, there dawns a smoky light from hell; and here we note that, just as the Buddhist heaven is not a permanent, eternal state, neither is its hell. Even the most wretched souls will eventually work their way out of even the deepest pit of hell, just as even the highest and purest souls will eventually lose their footing in heaven and descend again into the cycle of death and rebirth. Liberation is the only way out.

Once again, if the soul responds to the "dazzling white light" of the second God with the joy of a pure heart, he will be liberated thereby; but if he specifically reacts with ANGER from having indulged in this vice on Earth, he will recoil from the light in fear and be drawn into hell.

The pattern is repeated on the third day; this time it is the fault of egotism that will cause the soul to react to the God with fear, and he will be drawn to the human world, where his next incarnation will thereby take place. On the fourth day dawns the God of Eternal Life; if the soul has a negative reaction to him because of miserliness and attachment, he will be drawn toward rebirth in the Preta-Loka, a world of "hungry ghosts" who have huge stomachs and throats the size of pinholes, and so they wander about in a constant state of unsatisfied ravenous desire.

On the fifth day comes God in the form of an Almighty Conqueror; this time it's jealousy that will unseat the soul, and he will be born into the Asura-Loka, a world of fierce warrior-deities (or demons). On the sixth day all the deities return and dawn together,

along with the lights from all six Lokas. On the seventh day there appear the Knowledge-Holding Deities, who are more fierce and demonic-looking than those that have previously dawned; and in fact they are sort of a transitional element to the next stage of the second Bardo, where the soul encounters the wrathful deities.

Meanwhile, if because of stupidity the soul cannot face the Knowledge-Holding Deities, he is drawn toward the Brute-Loka - that is, he will be reborn on Earth as an animal.

In the second week of the second Bardo, the soul meets seven legions of Wrathful Deities: hideous, terrifying demons that advance upon him with flame and sword, drinking blood from human skulls, threatening to wreak unmerciful torture upon him, to maim, disembowel, decapitate and slay him. The natural tendency, of course, is for the soul to attempt to flee from these beings in stark, screaming, blood-curdled terror; but if he does, all is lost.

The instructions at this stage of the Bardo are for the soul to have no fear, but rather to recognize that the Wrathful Deities are really the Peaceful Deities in disguise, their dark side manifesting as a result of his own evil karma. The soul is told to calmly face each demon in turn and visualize it as the deity it truly is, or else as his own tutelary deity; if he can do this, he will merge with the being and attain the second degree of Liberation, that lesser aspect of it which is now the best he can hope for here in the second Bardo.

Furthermore, he is told to awaken to the fact that all these fearsome creatures are not real, but are merely illusions emanating from his own mind. If he can recognize this, they will vanish and he will be liberated. If he can't, he eventually wanders down to the third Bardo.

### **The Third Bardo**

In the third Bardo the soul encounters the Lord of Death, a fearsome demonic deity who appears in smoke and fire, and subjects the soul to a Judgment. If the dead person protests that he has done no evil, the Lord of Death holds up before him the Mirror of Karma, "wherein every good and evil act is vividly reflected."

Now demons approach and begin to inflict torments and punishments upon the soul for his evil deeds. The instructions in the Bardo Thodol are for him to attempt to recognize the Void of all these beings, including the Lord of Death himself; the dead person is told that this entire scene unfolding around him is a projection from his own mind. Even here he can attain liberation by recognizing this.

The soul who is still not liberated after the Judgment will now be drawn remorselessly toward rebirth.

The lights of the six Lokas will dawn again; into one of these worlds the soul must be born, and the light of the one he is destined for will shine more brightly than the others. The soul is still experiencing the frightening apparitions and sufferings of the third Bardo, and he feels that he will do anything to escape from this condition.

He will seek shelter in what appear to be caves or hiding-places, but which are actually the entrances to wombs. He is warned of this by the text of the Bardo Thodol, and urged not to enter them, but to meditate upon the Clear Light instead; for it is still possible for him to achieve the third degree of liberation and avoid rebirth.

Finally there comes a point where it is no longer possible to attain liberation, and after this the soul is given instructions on how to choose the best womb for a favorable incarnation. The basic method is non-attachment: to try to rise above both attractions to worldly pleasures and repulsion from worldly ills.

The final words of the Bardo Thodol are:

**"Let virtue and goodness be perfected in every way."**

---

[www.scribd.com/madromi](http://www.scribd.com/madromi)